





# 公务员职业礼仪

东莞市广播电视大学

授课教师：黄巧静



# 提纲



- 礼仪基本概念
- 个人形象礼仪

# 礼仪基本概念

礼仪，是“礼”和“仪”的统称，“礼”是指礼节、礼貌，“仪”是礼的表达，涵盖仪表、仪态以及仪式等方面的内容。

礼仪是人际交往过程中约定俗成的规则，是人们为律己、敬人从而建立和谐关系应遵从的行为方式、行为准则和活动程序总和。

**孟子欲休妻**

**启示？**

# 礼仪的原则



宽容

平等

真诚

敬人

适度

律己

# 个人形象礼仪

# “七秒钟”印象

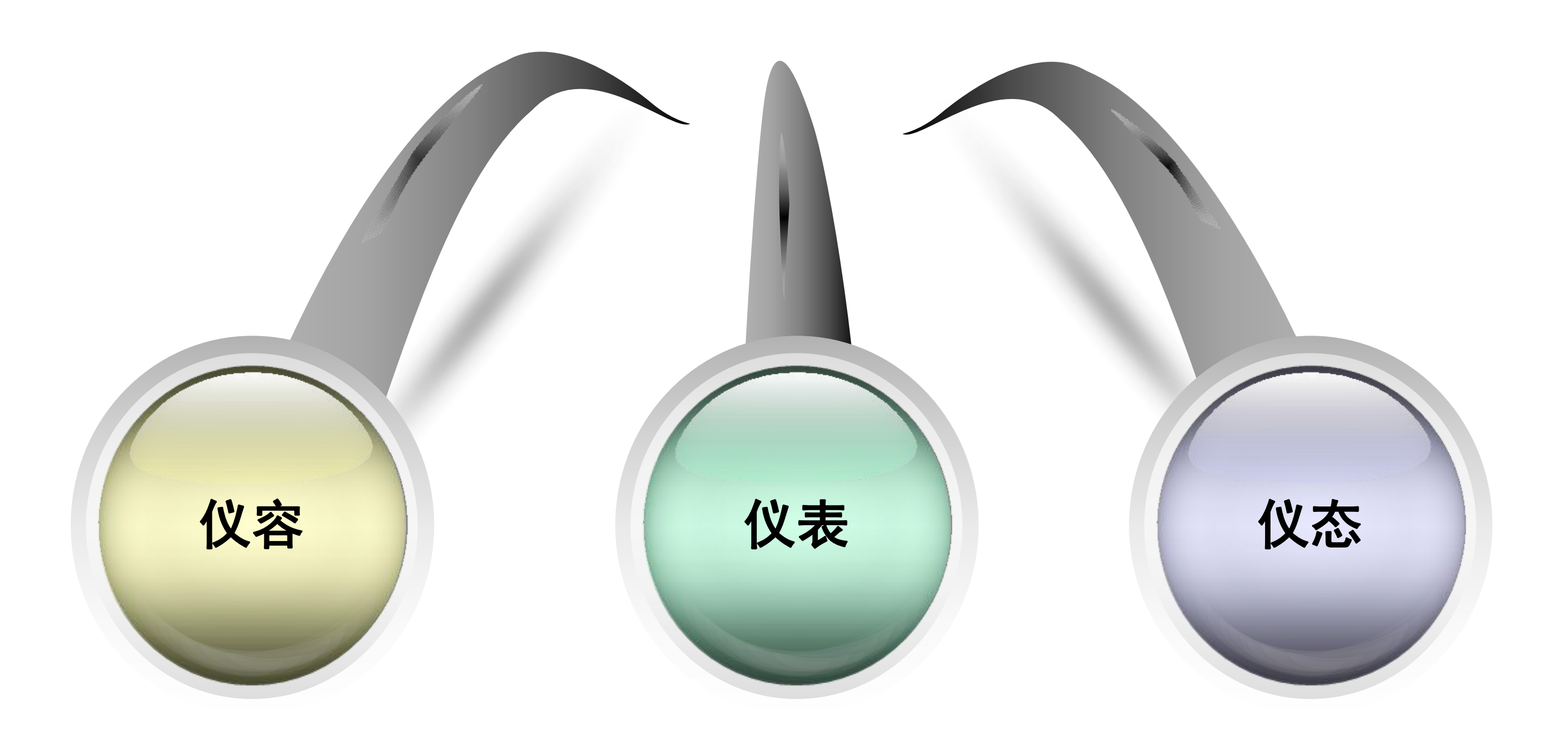
第一印象中的55%来自你的外表，包括你的衣着、发型等；

38%来自于一个人的仪态，包括你举手投足之间传达出来的气质，说话的声音、语调等；

7%来自谈话的内容。



职业形象



# 仪容礼仪

**头发**

- 男士：前不遮眉、侧不盖耳、后不及领
- 女士：短发、盘发、披肩发、梳理整齐

**面部**

- 男士：脸部清爽，每天刮胡须
- 女士：宜淡妆，忌浓妆艳抹
- 口气清新、牙缝无食物残渣、无鼻毛露出

**肢体**

- 不留指甲、不染指甲
- 不用味道浓重、气味怪异香水

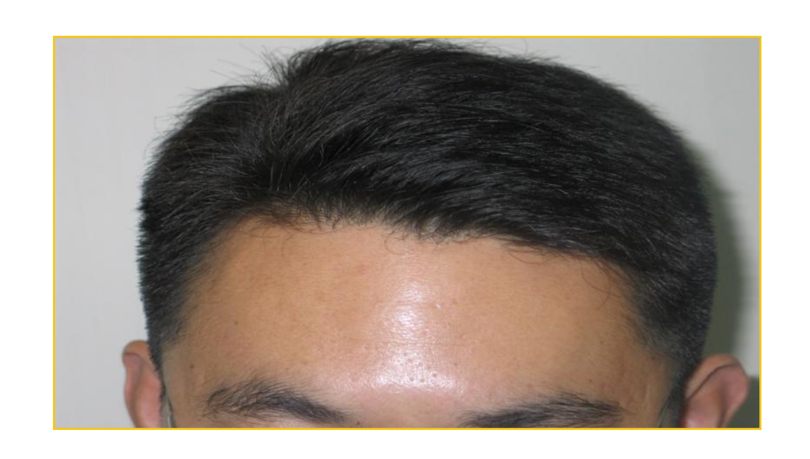


—端正的发型(不留长发要露出发鬓线)前不覆额、后不蔽领、侧不掩耳，干练，整洁

—端正的面容(每日剃胡须)

—不染发/烫发。

## 男 士 发 型







# 女 士 发 型



短发





盘发





披肩发

# 女 士 发 型

- ✓女士发型与发质、服装、身材、脸型有关
- ✓无论什么发型满足基本的整齐、干净
- ✓正式场合不宜披头散发
- ✓不得当众整理头发，不宜用手代替梳子
- ✓发型忌怪异、长度适宜

# 女 士 化 妆

正式场合女士应该化淡妆，但要注意以下几点：

◆不宜在外人面前化妆或补妆；
◆公共场合不宜过浓、过重、香气过于浓郁的妆容；
◆装束出现残缺，应尽快到无人之处补妆；







# 仪表礼仪

人靠衣装，佛靠金装

莎士比亚 ：一个人的穿着打扮，往往就是一个人身份、地位与教养的最形象的写照。








# 着装的三原则、五协调

三原则（TPO）：

- T：时间　Time
- P：地点　Place
- O：场合　Occasion

五协调：

与年龄、职业、体形、色彩的搭配、首饰相协调





## 公务人员正式场合着装基本要求

庄重保守：首选西装、套裙、制服

端庄、大方、得体，不能过于艳丽、裸露。

忌：乱、艳、露、透、短、紧

# 男士正式着装



西装



中山装



燕尾服






# 男士着装

西装二粒扣只扣上面一颗；三粒扣扣上面两颗或中间一颗；双排扣西服，所有扣子应扣好

衬衫扣好所有的纽扣
衬衫的颜色与西服协调




领带长度以其下端正好抵达皮带扣上端为宜。并注意与西服、衬衫颜色的协调

袜子颜色与皮鞋颜色协调

必备物品的选择

皮鞋天天擦亮
与西服的颜色协调

- ☺ “三色原则”——全身色彩不超过三种
- ☺ “三一定律”——皮鞋、腰带、公文包同一色





宜：

- 合身、笔挺
- 颜色以黑色、藏青、深蓝、灰色为主
- 面料选用羊毛质地，不用皮、麻、丝、棉
- 日版西装最适合亚洲人



忌：

- 腰间挂钥匙、手机
- 上衣口袋放东西
- 手揣上衣口袋

# 穿西装的七原则

- 要拆除衣袖上的商标
- 要熨烫平整
- 要扣好纽扣
- 要不卷不挽
- 要慎穿毛衫
- 要巧配内衣
- 要少装东西









领口挺硬“直立状态”，精神、硬朗。



# 衬衣

- 穿干净、整齐、质地好的长袖衬衣
- 袖口、领口干净、平整
- 衬衣下摆要扎进裤子里
- 袖口要系好，袖子应比西装的袖子长出1公分
- 不打领带时，仅衬衣第一个扣子解开
- 不要穿太旧、起泡或起球的衬衣
- 加内衣时选择低领内衣



# 领带




- 颜色：蓝色、灰色、紫色，不要浅于衬衣
- 质地：真丝、纯毛、混纺为主
- 图案：条纹、格纹、点纹为主
- 长度：领带下摆刚好在腰带扣
- 领夹：VIP、公司制服专用
- 打法：普通结、温莎结、半温莎结
- 时尚打法：露出男人的酒窝







# 鞋袜

- 男士的皮鞋应以深色为主，如黑色、棕色或灰色，不要穿太陈旧的皮鞋，要干净，跟不要太高
- 袜子与皮鞋或裤子颜色相近，棉袜为主，忌穿白色袜子或尼龙丝袜





# 鞋袜

夏天穿正装时，
不穿皮凉鞋！！

运动鞋和西装不配哦！



- 袖扣
- 领带夹
- 手表
- 包
- 腰带



# 女士正式着装









裤装套装　　裙装套装　　其他

# 女士着装

职业外套不宜过紧或过于时装化或以休闲装、礼服代替商务装

饰物佩带不宜过于华贵、复杂
香水、护肤品味道不宜过于浓烈



丝袜无破损并与套装、皮鞋颜色统一
丝袜的长度应高于裙子的底部

鞋跟不宜过高、过细

# 女士裙装五忌

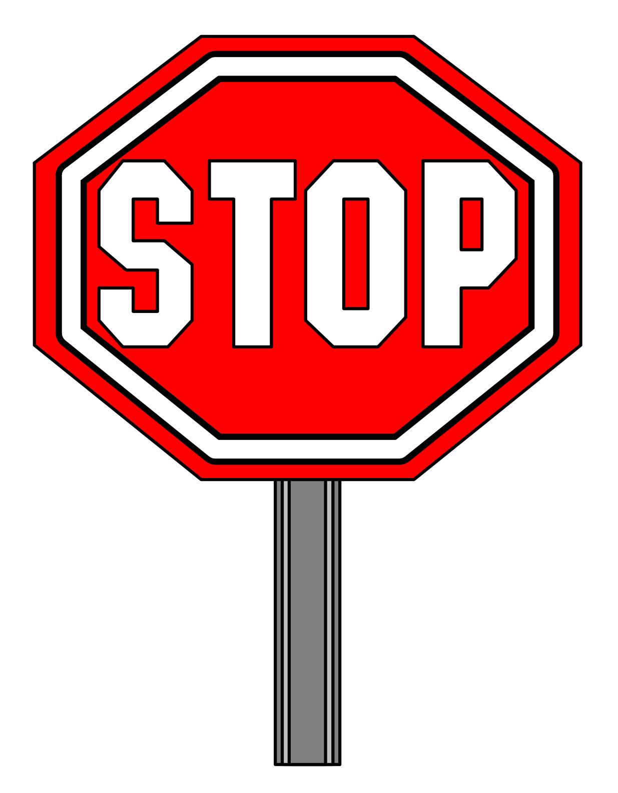
- 忌穿黑色皮裙
- 忌裙子、鞋子和袜子不协调
- 忌光腿
- 忌三截腿
- 忌穿短袜、黑色丝袜





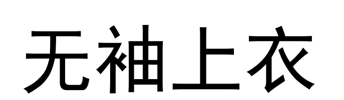


# 女士正式场合穿着禁忌




穿着无袖上衣、无袖连衣裙、超短裙、短裤或休闲裤（如七分裤、九分裤等）等。





无袖上衣



无袖连衣裙



短裤



休闲裤

# 职业女性鞋袜穿着要点

✓皮鞋的颜色以黑、白、棕、酒红、驼黄、墨绿色或其他浅色调粉色为宜, 应与裙子或裤子一致.

✓鞋跟以4~6公分为宜, 不应穿露脚趾的皮鞋或凉鞋。









- ✓ 女士用的提包不一定是皮包，但必须质地好，庄重，并与服装相配
- ✓ 不能拎纸袋或塑料袋，不能背双肩背包，更不要只拿一个化妆包








# 佩戴饰品的礼仪



- 符合身份，以少为佳。
- 在交往中，有两类首饰不能戴。
  - 第一类，炫耀自己财富的首饰不能戴，即奢华珠宝类首饰一般不戴。
  - 第二类，过分炫耀女性魅力的首饰不能戴。如脚链和吊坠耳环。



# 仪态礼仪

# 手势

◆指引时，手指并拢，手心朝上

◆切忌“指点江山”





# 站姿

◆全身笔直，挺胸收腹，两眼正视，两肩平齐，两臂自然下垂

◆男士双脚分开，不超过肩宽

◆女士双腿并拢立直，两脚跟靠紧，脚尖分开呈60度，也可双脚分开站立






## （一）正确的站姿要求

（1）头正。（2）肩平。

（3）臂垂。（4）躯挺。

（5）腿并。

（6）身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上。

（7）从侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上。



## （二）手位

站立时，双手可取下列之一手位：

（1）双手置于身体两侧。

（2）右手搭在左手上叠放于体前。

（3）双手叠放于体后。

（4）一手放于体前一手背在体后。

## （三）脚位

站立时可采取以下几种脚位：

（1）“V”型。

（2）双脚平行分开不超过肩宽。

（3）小“丁”字型。

## （三）脚位



“V”型



双脚平行分开不超过肩宽



小“丁”字型

# （四）站姿训练

1. 背靠墙

2. 两人背靠背

3. 头顶书本

4. 对镜训练

## 二、坐姿

坐姿文雅、端庄，不仅给人以沉着、稳重、冷静的感觉，而且也是展现自己气质与修养的重要形式。

# （一）正确的坐姿要求

（1）入座时要轻稳。

（2）入座后上体自然挺直，挺胸，双膝自然并拢，双腿自然弯曲，双肩平整放松，双臂自然弯曲，双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上，掌心向下。

（3）头正、嘴角微闭，下颌微收，双目平视，面容平和自然。

（4）坐在椅子上，应座满椅子的2/3，脊背轻靠椅背。

（5）离座时，要自然稳当，注意左进左出。

## （二）双手的摆法

坐时，双手可采取下列手位之一：

（1）双手平放在双膝上。

（2）双手叠放，放在一条腿的中前部。

（3）一手放在扶手上，另一手仍放在腿上或双手叠放在侧身一侧的扶手上，掌心向下。

# （三）双腿的摆法

坐时，双腿可采取下列姿势之一：

（1）标准式

（2）侧腿式（一）

（3）侧腿式（二）

（4）重叠式

（5）前交叉式

## 走姿

从容、平稳、直线、轻盈

- 全身挺直，步伐均匀，两臂自然摆动，手掌向内，不左右摇晃



## 禁忌的行姿

- 方向不定
- 瞻前顾后
- 速度多变
- 声响过大
- 八字步态
- 低头驼背







# 蹲姿

◆一脚在前，一脚在后，前脚全着地，小腿基本垂直于地面，后脚脚跟提起，脚尖着地。

◆女士应靠紧双腿，男士则可适度的将其分开



# 微笑



- ◆微笑
  - ➢亲切的微笑是最美丽的语言
- ◆目光
  - ➢眼睛是心灵的窗户
  - ➢看着您说话的对象
  - ➢看着在说话的人

# 谢谢大家！